

10

නිවන උසස් ම සැපතයි

බෞද්ධ අපගේ ජීවිතයෙහි අවසාන පරමාර්ථය වනුයේ නිවන් අවබෝධ කිරීමයි. නිවන වූකලී උසස් ම සැපත බව (නිබ්බානපරමං සුඛං) බුදුරජුන් දේශනා කොට ඇත. මෙම සැපත ලැබෙනුයේ දුක නැති කිරීමෙනි. තුන්වන ආර්ය සත්‍යය වන නිවන "දුක්ඛ නිරෝධ" හෙවත් දුක නැති කිරීම පිළිබඳ ආර්ය සත්‍යය ලෙස නම් කොට ඇත්තේ එබැවෙනි.

නිවනට අදාළ මෙම අවසන් පාඩමෙන් අප හදාරනුයේ නිවන් ලබනු පිණිස ගමන් කරන මාර්ගයේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වන ශුද්ධාව පිළිබඳවත්, අපගේ විදිනෙදා ජීවිතයෙහි කටයුතු නිවන් අරමුණට ගැළපෙන පරිදි සකස් කර ගන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳවත් ය.

10.1 ශුද්ධාව හා නිවන් මග

10.1.1 හැඳින්වීම

සජ්ඣ ආර්ය ධනයෙහි පළමුවැන්න ශුද්ධාව බව අපි දනිමු. සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම අතර ඇති ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හා බල ධර්ම අතර ද පළමුවැන්න ශුද්ධාව වේ. මෙසේ බෞද්ධ ධර්ම මාර්ගය පිළිපැදීමේ ක්‍රියාවලියෙහි ආරම්භක ස්ථානයෙහි ශුද්ධාව සඳහන් වන්නේ කවර හෙයින්ද යි විමසීම වැදගත් ය.

10.1.2 ශුද්ධාව යනු කුමක්ද?

ශුද්ධාව නම් අප සිතෙහි තෙරුවන් පිළිබඳ ව ඇතිවන විශ්වාසයයි. බුදුරජුන්ගේ බුද්ධත්වය පිළිබඳවත් ධර්මයෙහි තේරුමක් බව (නිවනට පමුණුවන සුලු බව) පිළිබඳවත් සංඝයාගේ සුපටිපන්නත්ව (මනා වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පිවිස ඇති බව) පිළිබඳවත් ඇතිවන විශ්වාසය මෙයින් අදහස් කෙරේ. මෙම විශ්වාසය අප තුළ ඇතිවන්නේ කෙසේ ද, එසේ ඇතිවීමෙහි අර්ථය කුමක් ද යන කරුණු අප විසින් තේරුම් ගත යුතු ය.

මෙම කරුණු තේරුම් ගැනීම සඳහා අපි මොහොතකට බුදුරජුන්ගේ කාලයට යමු. ඔබ බුදුරජුන් දවස ඉන්දියාවෙහි උපත ලබා ඇතැයි සිතන්න. ගෝතම නම් ශාස්තෘවරයකු ඔබගේ ගම් පියසට පැමිණෙන බව ද එම ශාස්තෘවරයා භාග්‍යවත්, අර්හත් ආදී ගුණවලින් යුතු බව ද මුල, මැද, අග යහපත් ධර්මය දේශනා කරන බව ද ඔබට අසන්නට ලැබේ.

ඔහුගේ ශ්‍රාවක පිරිස ගැන ද එබඳු ම හොඳ ඇසීමට ලැබේ. ඔබ මේ ශාස්තෘවරයා දැකීමට ගොස් දේශනා කරන ධර්මයට ඇහුම්කන් දීමට තීරණය කළහොත් එසේ කරන්නේ සිතෙහි ඇතිවන

එක්තරා විශ්වාසයක් නිසා ය. මේ විශ්වාසය ඉතා ප්‍රාථමික

වුවත් ඉතා සරල වුවත් එය ඇති නොවී නම් ඔබ

කිසිවිටක බුදුරජුන් වෙත ගොස් ධර්මය

ඇසීමට තීරණය කරන්නේ නැත. මෙම

ආරම්භක පියවර සඳහා ශුද්ධාව අවශ්‍ය

වන අයුරු ඔබට දැන් පැහැදිලි විය යුතු

ය. “ශුද්ධාව ඇතිවීමෙන් එළඹෙයි”

යනුවෙන් ධර්මයෙහි සඳහන්

වන්නේ මේ ආරම්භක පියවරයි.

උපතින් බෞද්ධයන් වන අප

බොහෝ දෙනෙකුට ශුද්ධාව



ඇතිවන්නේ ඉහත සඳහන් ආකාරයට ම නො වේ. ආගමික කටයුතුවලට අප කුඩා අවදියෙහි ම යොමුවන්නේ අපගේ මවුපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ හා වැඩිහිටියන්ගේ ද ආදර්ශය හා අවවාදය හේතුවෙනි. එහෙත් ක්‍රමයෙන් වැඩිහිටියන් බවට පත්වන විට අප කුඩා කල නිරායාසයෙන් කිරීමට පුරුදු වූ ආගමික කටයුතුවල අර්ථය ටිකෙන් ටික තේරුම් ගන්නෙමු. අප බොහෝ දෙනෙක් මුලින් ම දහම් ඇසීමට හා අනිකුත් ආගමික ක්‍රියාවල යෙදීමට පෙළඹෙන්නේ වැඩිහිටියන් අනුකරණය කිරීමක් හා ඔවුන්ගේ උපදෙස් පිළිපැදීමක් වශයෙන් බව මේ අනුව පැහැදිලි වේ.

ඉහත සඳහන් නිදසුනෙහි දක්වූ පරිදි ඉතා සරල ශ්‍රද්ධාවක් බුදුරදුන් දැකීමට යාමට හේතු වුවත් ඉන්පසු ඔහු තුළ වඩාත් අර්ථවත් ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිවීමේ ක්‍රියාදාමය ඉන් ඇරඹේ. ශ්‍රද්ධාව හේතුවෙන් බුදුරදුන් වෙත එළඹෙන පුද්ගලයා උන්වහන්සේ ඇසුරු කිරීමටත් කන් යොමු කිරීමටත් දහම් ඇසීමටත් අසන ලද්ද සිතෙහි දරා ගැනීමටත් සිතෙහි දරා ගත් ධර්මයෙහි අරුත් විමසීමටත් අරුත් විමසීමෙන් වටහා ගැනීමටත් පෙළඹේ. වටහා ගැනීමෙන් සිතෙහි ධර්මය පිළිබඳ කැමැත්ත ද ඉන් උත්සාහය ද ඒ හේතුවෙන් තුලනය කොට බැලීම ද සිදුවේ. ධර්මය පිළිබඳ ප්‍රසාදය ඇතිවනුයේ මෙම අවස්ථාවේ දී ය.

10.1.3 අවෙච්චප්පසාදය

මෙම අවස්ථාවේ දී ඇතිවන ප්‍රසාදයට ධර්මයෙහි භාවිත වනුයේ අවෙච්චප්පසාද යන වචනයයි. කරුණු දෑ ගැනීමෙන් ඇතිවන ප්‍රසාදය හෙවත් සිතෙහි පැහැදීම ඉන් අදහස් කෙරේ. කරුණු නො දෑ ද කෙනකුට බුදුරදුන් කෙරෙහි ප්‍රසාදය ඇතිවිය හැකි ය. නිදසුනක් ලෙස ඇතැමකු බුදුරදුන් කෙරෙහි ප්‍රසාදය ඇති කොට ගෙන උන්වහන්සේ අනුගමනය කිරීමට පෙළඹුණේ උන්වහන්සේගේ රූප සම්පත්තිය හෙවත් පෞරුෂය කෙරෙහි ඇති වූ ප්‍රසාදය හේතුවෙනි. බුදුරදුන් දවස විසූ වක්කලී හිමියන් එවැනිකු වූ බව පෙනේ.

අවෙච්චප්පසාදය කෙනකු තුළ ඇතිවනුයේ බුදුරදුන් දේශනා කරන ධර්ම මාර්ගය තමාගේ වර්තමාන ආගමික විශ්වාස හා සැසඳීමෙන් බුදුරදුන්ගේ ඉගැන්වීම කෙරෙහි ඇතිවන සංසන්දනාත්මක ඥානයෙනි. මෙය ඇතිවිය හැක්කේ අප ඉහතින් දුටු පරිදි බුදුරදුන් පිළිබඳ ව අසා ඉතා සරල ශ්‍රද්ධාවකින් උන්වහන්සේ වෙත එළඹෙන පුද්ගලයකු තුළ ය. උපතින් බෞද්ධයන් වන අප බොහෝ දෙනකු තුළ ද එක්තරා අවස්ථාවක දී ප්‍රසාදය මේ අයුරින් ඇතිවිය හැකි ය. එහෙත් අප බොහෝ දෙනකු දහම උපතින් ම පිළිගෙන ඇති බැවින් එසේ ඇතිවීමේ හෝ නොවීමේ ගැටලුවක් පැන නොනැගී. (එහෙත් සංසන්දනාත්මක ඥානයෙන් ප්‍රසාදය ඇති වේ නම් අපගේ ජීවිතය වඩාත් අර්ථවත් වේ.)

ධර්මය කෙරෙහි ඇතිවන ප්‍රසාදයෙහි ඊළඟ අවස්ථාව වනුයේ සත්‍යය අවබෝධ කිරීමත් ප්‍රඥාවෙන් ත්‍රිලක්ෂණය විනිවිද දැකීමත් ය. මෙම දෙපියවර නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාවේ අවසානය වේ. ඉන් පැහැදිලි වන්නේ ඉතා සරල ශ්‍රද්ධාවකින් ආරම්භ කරන්නා වූ පුද්ගලයා පූර්ණ සත්‍යාවබෝධයෙන් ඇතිවන ප්‍රඥාවෙන් තම ආගමික ප්‍රතිපදාව සම්පූර්ණ කරන බවයි. එම අවස්ථාව වන විට ශ්‍රද්ධාව වෙනුවට ප්‍රඥාව ඇති වී තිබේ. ඔහුට තවදුරටත් තෙරුවන් පිළිබඳ ව විශ්වාස කිරීමට අවශ්‍ය නැත්තේ තෙරුවන් පිළිබඳ ඥානය ඇති වී තිබෙන බැවිනි. ආරම්භයේ දී කරුණු දෑ, බුදුරදුන් සත්‍යාවබෝධය කොට ඇති බවත් ධර්මය නිවනට පමුණුවන නිවැරදි මාර්ගය බවත් සංඝයා එම මගට පිළිපත් ජීවමාන ආදර්ශ බවත් විශ්වාස කරමින් ධර්මය පිළිපැදීම ආරම්භ කළ පුද්ගලයා මේ වන විට තෙරුවන් පිළිබඳ ඉහත කී කරුණු තුන තම අවබෝධයෙන් ම දනී. ශ්‍රද්ධාවෙහි තැන ප්‍රඥාව විසින් ගනු ලැබ ඇත.

10.1.4 ආකාරවතී ශ්‍රද්ධාව

කරුණු නො දෑ, පදනමකින් තොර ව ඇතිවන ශ්‍රද්ධාව අමූලිකා සද්ධා (හෙවත් මුල් නැති ශ්‍රද්ධාව) ලෙස ද, කරුණු දැනීමෙන් ඇතිවන ශ්‍රද්ධාව ආකාරවතී සද්ධා (බුද්ධිමය ශ්‍රද්ධාව) ලෙස ද ධර්මයෙහි දක් වේ. ඉහත දක් වූ අවෙච්චප්පසාදය ඇති වනුයේ ආකාරවතී ශ්‍රද්ධාව තුළිනි. ආකාරවතී ශ්‍රද්ධාව

ඇතිවනුයේ කරුණු විමසීමෙන් බැවින් තෙරුවන් පිළිබඳ ව කරුණු විමසීමට, පරික්ෂා කිරීමට, ප්‍රශ්න කිරීමට බුදුරදුන් අනුබල දී ඇත. බුදුරදුන්ගේ සිත දැන ගැනීමට ශක්තිය නැති (පරචිත්තවිජානන ඥානය නැති) ඕනෑ ම කෙනෙකුහට තමන් වහන්සේ පිළිබඳ ව පරික්ෂා කොට බලන ලෙස බුදුහු අවසර දුන්හ. මාස ගණනක් බුදුරදුන් සමග එකට සිටිමින් උන්වහන්සේගේ පැවැත්ම පරික්ෂා කළ බ්‍රහ්මායු නම් තරුණ බමුණකු ගැන ධර්මයෙහි සඳහන් වේ. බුදුදහමට අනුව විශ්වාසය ඇති කර ගත යුත්තේ හේතු සහිත ව ය, කරුණු දැනගෙන ය.

ශ්‍රද්ධාවෙන් තොර ව අපට තෙරුවන් පිළිබඳ ව ප්‍රසාදය ඇති නො වේ. ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රසාදය නැති විට අප තෙරුවන් වඳින්නේ වත්, කුසල කර්ම කරන්නේ වත් ධර්ම මාර්ගය අනුගමනය කරන්නේ වත් නැත. එහෙයින් බෞද්ධයකු ලෙස අපට තිබිය යුතු මූලික ගුණාංගය ශ්‍රද්ධාව වේ. එය ඇතිවිට අප ආගමික ධනයෙන් පොහොසත් ය.

එහෙයින් ශ්‍රද්ධාව ධනයන් අතර උසස් ම ධනය වේ. ආගමික ගමන යෑමට අපට මග වියදම් සපයන්නේ ශ්‍රද්ධාවයි. එය නැති නම් අප දහම් මග අනුගමනය නො කරන බැවිනි. සංසාරය නැමැති සාගරය අප තරණය කරන්නේ ද ශ්‍රද්ධාව හේතුවෙනි. එසේ වන්නේ ශ්‍රද්ධාව නැති නම් අප දහම් නො පිළිපදින අතර, දහම් නො පිළිපදින විට අප සසර තුළ ම රඳෙන බැවිනි. ආගමික ජීවිතය නමැති අතු පතර ඇති වාක්‍ෂයෙහි මුල බීජය වන්නේ ද ශ්‍රද්ධාවයි. බීජයකින් තොර ව ගසක් හට නො ගන්නාක් මෙන් ශ්‍රද්ධාව නමැති බීජයෙන් තොර ව ආගමික ජීවිතය නමැති වාක්‍ෂය නො හැදේ, නො වැඩේ.

10.1.5 සාරාංශය

කෙටියෙන් ම කියන්නේ නම්, අප තෙරුවන් සරණ ගිය බෞද්ධ උපාසක උපාසිකාවන් බවට පත් වන්නේ ශ්‍රද්ධාව හේතුවෙනි. සරණ යාම නම් නිවන් දැකීම සඳහා බුදුරදුන් ශාස්තෘවරයා ලෙසත්, ධර්මය නිවන් මග ලෙසත් සංඝයා එම මග අනුගමනය කිරීමෙන් නිවන ලබා ගත් ජීවමාන ආදර්ශ ලෙසත් සලකා විශ්වාසය තබා තෙරුවන් පිළිගැනීමයි. සරණ යාම ශ්‍රද්ධාවෙන් තොර ව සිදු නොවේ; සරණ යාමෙන් තොර ව දහම් මග අනුගමනය නො කෙරේ; අනුගමනය නො කොට නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට නොහැකි වේ. මේ අනුව ශ්‍රද්ධාව බෞද්ධ ආගමික ජීවිතයෙහි ආරම්භය වේ.

අභ්‍යාස

1. ශ්‍රද්ධාව මග වියදමක්, ධනයක් හා බීජයක් වන්නේ කෙසේදැයි පහදා දෙන්න.
2. අවේච්චප්පසාද, ආකාරවතී සද්ධා, අමුලිකා සද්ධා යන මේ සංකල්ප ඔබේ වචනවලින් විස්තර කරන්න.

පැවරුම්

1. ඔබ සිත තුළ ඇති ශ්‍රද්ධාව කවරාකාරදැයි විමසා බලා ඒ පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් ලියන්න.
2. ශ්‍රද්ධාවෙන් ඔබ හෝ ඔබ පවුලෙහි අය හෝ කළ පිංකමක් පිළිබඳ ව විස්තර කරමින් රචනාවක් ලියන්න.
3. සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම සොයා ඔබගේ සටහන් පොතෙහි ලියා ගන්න.

10.2 එදිනෙදා ජීවිතයේ නිවන් මුහුණුවර

10.2.1 හැඳින්වීම

ධර්ම දේශනාවක හෝ වෙනත් පිංකමක හෝ අවසානයෙහි “දෙව් මිනිස් දෙගතිසෙහි සැපත් කෙළවර නිවන් සුවත් අත්පත් වේවා” යන ප්‍රාර්ථනය කරනු ඔබ අසා ඇත. ඉන් අදහස් කෙරෙනුයේ අපගේ අවසාන පරමාර්ථය නිවන් දැකීම වුවත් දෙව්ලොව හා මිනිස් ලොව ඇති සැප සම්පත් අත් දැකීමට අප තුළ ඇති කැමැත්තයි. එක් අතකට සංසාරය දුකක් බවත් තණ්හාව ආදී කෙළෙස් කරුණ කොට ගෙන අප දුකට භාජන වන බවත් අපි විශ්වාස කරමු. එහෙත් අනිත් අතට, සංසාරය තුළ විවිධ ආකාරයෙන් වෙළී පැටළී සිටින අපට ඉන් නිදහස් වීමට සිතීමටවත් එක්වර ම නොහැකි ය. එහෙයින් සසර සිටින තුරු අප සුවසේ ජීවත් විය යුතු ව ඇත. එක්වර ම නිවන් දැකීම සඳහා අපගේ එදිනෙදා ජීවිතය කැප කළ නො හැකි තත්ත්වයක සිටින අප අපගේ අවසාන පරමාර්ථය වන නිවනට පටහැනි නො වන අයුරින් දිවි ගෙවන්නේ කෙසේ ද යනු අප ඉදිරියෙහි ඇති ආගමික අභියෝගයයි. මෙම අභියෝගය ජය ගන්නේ කෙසේ ද යන්න අපි මෙම අවසන් පාඩම් ඒකකයෙන් විමසා බලමු.

10.2.2 සසර හා නිවන

වරක් දෙව් කෙනෙක් බුදුරදුන් වෙත පැමිණ මෙසේ විමසී ය.

“ඇතුළත ද අවුල් ය; පිටත ද අවුල් ය. මිනිස්සු අවුලෙන් අවුලට පත් ව සිටිති. මේ අවුල ලිහන්නේ කවුරුන්දැ යි ගෞතමයන් වහන්ස, මම ඔබගෙන් ප්‍රශ්න කරමි.”

අන්තෝ ජටා බහි ජටා — ජටාය ජටිතා පජා,

තං තං ගෝතම පුච්ඡාමි — කෝ ඉමං විජටයේ ජටං. එබසට බුදුහු මෙසේ වදාළහ:

“ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයා සීලයෙහි පිහිටා, සිතත් ප්‍රඥාවත් වඩන්නේ ය. එසේ කරන විරියවත් ප්‍රඥාවත් හික්මුව මේ අවුල ලිහයි.”

සීලේ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤෝ — චිත්තං පඤ්ඤං ව භාවයං,

ආනාපී නිපකෝ හික්ඛු — සෝ ඉමං විජටයේ ජටං. (සංයුත්ත නිකාය)

දෙවියාගේ මෙම ප්‍රශ්නයෙහි සඳහන් වන ඇතුළත හා පිටත අවුල් යනු අන් කිසිවක් නොව අපගේ ම ජීවිතයයි. අවුලෙන් අවුලට පත් ව ඇති ප්‍රජාව ද අප ම ය. මෙම ප්‍රශ්නයට බුදුරදුන් දෙන පිළිතුරෙන් කියනුයේ අප ශීලයෙහි පිහිටා චිත්ත සමාධිය හා ප්‍රඥාව වැඩිය යුතු බවයි. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන මෙම ත්‍රිශික්ෂාව පිළිබඳ ව ඔබ මෙම පොතෙන් ම බොහෝ කරුණු ඉගෙන ගෙන ඇත. ඒවා නැවත සිතියට නගා ගන්න. ත්‍රිශික්ෂාව සම්පූර්ණ කිරීමෙන් අපට නිවන ලැබෙන අතර ඉන් සියලු අවුල් විසඳී අවසන් වේ.

එහෙත් එදාටත් වඩා අතිශයින් සංකීර්ණ වූ ලොවක ජීවත් වන අපට ත්‍රිශික්ෂාව පිරිම සඳහා අපගේ ජීවිතය මුළුමනින් කැප කළ නොහැකි ය. තරඟකාරී පරිසරයක කාර්ය බහුලව වෙසෙන කෙනකුට නිවන දෙසට යොමුව පැවැතීම කළ නො හැක්කක් ලෙස ඔබට බැලූ බැල්මට පෙනේ නම් එය ස්වාභාවික ය. එහෙත් වඩාත් සමීප ව බැලූ විට එය එසේ නොවන බව පෙනී යනු ඇත. මුලින් ම, ත්‍රිලක්ෂණය පිරිම සඳහා ජීවිතය කැප කිරීමට ඔබට නොහැකි වුවත්, එහි ආරම්භක පියවර වන සීලය තම ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීම ආයාසයකින් තොර ව, කාලය මිඩංගු කිරීමකින් තොර ව කළ හැක්කක් වේ. සිත එකඟ කර ගැනුමත් එමගින් තම අධ්‍යාපනය දියුණු කර ගැනුමත් ක්‍රීඩාවල දී අවධානය තබා ගැනුමත් වැනි විවිධ දෑ සඳහා භාවනාව උපයෝගී කොට ගත හැකි ය. එසේ නම් මේ ක්‍රියා සියල්ල නිවන් මග ගමන් කිරීමක් බව අප අමතක කළ යුතු නැත.

ක්‍රීඩාව, අධ්‍යාපනය වැනි දෑ තුළ අප මුහුණ දෙන තරඟකාරී ස්වභාවය යහපත් ආකල්පවලින් යුතුව ගතහොත් එය වරදක් නො වේ. ක්‍රීඩාවේ දීත් ඉගෙනීමේ දීත් ඔබගේ අදහස හැකි ඉහළම මට්ටමෙන් ඒවා කිරීම නම් එහි කිසිදු වරදක් නැත. තරඟකාරීත්වය කරුණ කොට ගෙන ඔබ ඔබ හා තරඟ කරන අන් අයට හිංසා කරයි නම්, ඒ අයට බාධා කරයි නම්, ඒ අයගේ අවස්ථාවන් පැහැර ගනියි නම් එවිට එම තරඟකාරීත්වය අයහපත් වේ. නිදසුනක් ලෙස තරඟකාරී විභාගයකට සුදානම් වීමේ දී ප්‍රස්තකාලයෙහි තිබෙන පොත් අන් අයට ගත නොහැකි සේ අස්ථානගත කිරීම, සැඟවීම හෝ එම පොත්වල ප්‍රයෝජනවත්

කොටස් සොරකම් කිරීම හෝ විනාශ කිරීම තරඟකාරීත්වයෙහි අයහපත් ලක්ෂණ වේ. එහෙත් තම ප්‍රතිවාදීන්ට එබඳු කිසිදු හානියක් නො කොට සාධාරණ සිතකින් ඔවුන් හා තරඟයට ඉදිරිපත්වීම තරඟයෙහි නිවන් මුහුණුවර ලෙස දැක්විය හැකි ය. තරඟකාරීත්වය දෙස අප බැලිය යුත්තේ එක් එක් පුද්ගලයාට විරුද්ධ ව කරනු ලබන නිෂේධාත්මක දෙයක් ලෙස නොව තමාගේ උපරිම ශක්තිය යෙදීමේ සාධනාත්මක ක්‍රියාවක් ලෙස ය.

තරඟකාරීත්වයෙන් අප බලාපොරොත්තු වන්නේ ජීවිතයෙහි උසස් මට්ටමකට පත්වීමට හෝ යම්කිසි දුෂ්කර අවස්ථාවක් ජය ගැනීමට ය. එහෙත් ඒ සෑම අවස්ථාවක දී ම තම යහ ගුණ රැකෙන පරිදි එසේ කිරීම නිවන් මග අනුගමනය කිරීමක් වේ. කොතරම් විශාල ජයග්‍රහණයක් වුව ද තම අධ්‍යාත්මයට (= යහපත් බව පිළිබඳ උසස් හැඟීමට) හානි කර ගැනීමෙන් ලැබේ නම් එය නො වටී.

නිවැරැදි අදහස් හා නිවැරැදි ආකල්ප අපගේ ජීවිතය උසස් බවට පත් කරයි. වැදගත් වන්නේ අප කරන්නේ කුමක් යන්නට වඩා අප එය කරන්නේ කෙසේ ද යන්නයි. අප කරන්නේ ඉගෙනීම විය හැකි ය; නැතහොත් ක්‍රීඩාව විය හැකි ය; නැතහොත් දෛනික ගෙදරදොර කටයුතු විය හැකි ය. වැඩිහිටියෙක් නම් තම රැකියාව විය හැකි ය. එම කවරක් වුව ද නිවැරැදි ආකල්පවලින් කරන්නේ නම් එහි නිවන් මුහුණුවර ඇති බව කිව යුතු ය. නිවන නම් රාග, දෝස, මෝහ සම්පූර්ණයෙන් ක්‍ෂය වීමයි. අප එදිනෙදා ජීවිතය ගත කරන්නේ රාග, දෝස, මෝහ වැඩි වන අයුරින් නම් එය නිවන් අරමුණින් බැහැර වීමකි. රාග දෝස මෝහ ක්‍රමානුකූල ව පාලනය කරමින් එදිනෙදා කටයුතුවල නිරත වන්නේ නම් එය නිවන අරමුණින් බැහැර නොවී කටයුතු කිරීමකි.

10.2.3 සාරාංශය

නිවනෙන් ඇතිවන පවිත්‍රතාවෙන් අප බලාපොරොත්තු වන්නේ රාගයද්වේෂය හා මෝහය යන අකුසල් මුල් දුරු කර ගැනීමට ය. ඒ සඳහා කුසල් කළ යුතු අතර ම, අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ අප කරන සාමාන්‍ය ක්‍රියා ද නිවැරැදි ආකල්පවලින් යුතු ව කිරීමෙන් මෙම අකුසල මුල් තුනී වී යයි. ඉගෙනීම හා ක්‍රීඩා කිරීම ඔබට කාරුණික ව ද, අනිත් අය ගැන සැලකිල්ලෙන්, ආදරයෙන් හා ගෞරවයෙන් ද කළ හැකි ය. තවත් ලෙසකින් කියතොත් නිවන් මග ගමන් කිරීමට අපට තරඟකාරී ලොවින් අභිනිෂ්ක්‍රමණය කළ යුතු නැත. අපිරිසිදු ජලයෙහි හටගෙන, එහි වැඩි, ඉන් ඉහළට පැමිණ එහි ම පවත්නා නෙලුමක් බඳු පද්මාකාර ජීවිතයට අප සෑම දෙනට ම එක්තරා ප්‍රමාණයකට හෝ සමීප විය හැකි ය. අපගේ උත්සාහය විය යුත්තේ එයයි.

අභ්‍යාස

1. 'නිවන' කුමන තත්ත්වයක් දැයි ඔබේ වචනයෙන් පැහැදිලි කරන්න.
2. රාග දෝසාදිය තුනී වූ තරමට ප්‍රසන්න ජීවිතයක් ගත කළ හැකි අයුරු පෙන්වා දෙන්න.

පැවරුම්

1. අපගේ දෛනික කටයුතු කීපයක් ගෙන ඒවා නිවැරැදි ආකල්පවලින් යුතු ව කළ හැකි බව පහදා දෙමින් කෙටි රචනයක් ලියන්න.
2. ඔබ විදුහලේ විවාද කණ්ඩායමේ නායිකා/නායකයා ඔබ යැයි සිතා විවාද කිරීමේ තිබිය යුතු නිවැරැදි ආකල්ප කවරේ දැයි තම කණ්ඩායමට පැහැදිලි කර දෙන ආකාර උපදෙස් මාලාවක් සකස් කරන්න.
3. පහත සඳහන් වචනවල තේරුම සොයා ඔබේ සටහන් පොතට එකතු කර ගන්න.
 - i. ප්‍රතිවාදීන්
 - ii. නිෂේධාත්මක
 - iii. ප්‍රතිජානනාත්මක
 - iv. පිළිසරණ

අතිරේක කියවීම්

1. බුදුන් වදාළ ධර්මය (වල්පොල රාහුල හිමි)
2. සිල භාවනා වන්දනා (මඩිගේ පඤ්ඤාසිභ නාහිමි)